

## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham. 2010. Perbandingan Daya Tahan Otot Lengan antara Atlet Dayung Cano dan Dayung Kayak di Sulawesi Selatan. Jakarta. *Competitor Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti. Proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Mukholid, Agus. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: PT Ghalia Indonesia Printing. Faruq, Muhyi Muhammad. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan & Olahraga Sepak Bola*. Jakarta. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dudut, Ariawan. 2012. *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 13-15 SSB Adiraga Putra Magelang*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Paul, Maman. Et all. 2011. Effect of Agility Training on Tennis Performance. USA: *Journal of Medicine and Science in Tennis*.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit pliometrik Dan Berat Badan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Indeks.
- Moeloek, Dangsin. 1984. *Kesehatan dan olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Irawan. 2007. *Nutrisi, Energi & Performa Olahraga*. Jakarta: Sports Science Brief.
- Darma. 2012. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Koni Pusat.
- Sporis. 2010. *The Effect of Agility Training on Athletic Power Performance*, *Kinesiology*, vol. 42: 65-72.
- Maulana, Dian. 2011. *Efek Penambahan Core Stability Exercise pada Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Agility pada Pemain Futsal*. Jakarta: Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Rumini. 2012. *Model pembelajaran penjasorkes kids atletik melalui permainan permainan the strength post pada siswa SD kelas V*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.

- Pauole, Kainoa. 2000. Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women. USA: *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Power Systems Inc, 2007. [http://www.power - systems.com](http://www.power-systems.com) diunduh pada tanggal 30 Januari 2014.
- Sport ladder promotion, 2010. <http://www.aliexpress.com> diunduh pada tanggal 21 Mei 2014.
- Rusty, 2013. <http://www.healthfitnessandsport.com> diunduh pada tanggal 4 Juni 2014.
- Brady, Daniel, 2013. <http://www.sportsscience.co/sport/plyometric-training-for-agility-and-speed/> diunduh pada tanggal 4 Juni 2014.
- Stewart PF, Turner AN, Miller SC. 2012. *Reliability, factorial validity, and* Published by Blackwell Publishing Ltd.